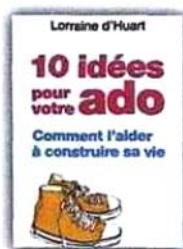


Soif... de lecture

Page réalisée par F. V.



Dos.. ados



Indécision, peur d'échouer, rêves informulés... Mais aussi, en chacun, l'envie d'avancer. Votre ado cherche sa route. En dix chapitres, aidez-le à prendre confiance en lui, à assumer ses rêves, à exprimer ses émotions, à mieux s'orga-

niser, à s'ouvrir des possibles avec réalisme et optimisme. Ce livre vous donne les clés pour trouver la bonne place à ses côtés : être présent tout en l'encourageant à devenir pleinement lui-même et acteur de sa vie.

10 idées pour votre ado, Lorraine d'Huart, Payot



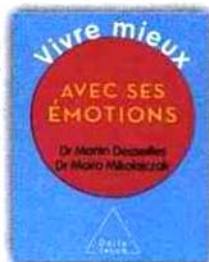
Nous avons parfois du mal à gérer nos émotions... Qu'elles soient agréables comme la joie, la fierté, l'enthousiasme, ou désagréables comme la colère, la tristesse, l'anxiété, la culpabilité, les émotions sont indispensables à notre vie. Mais faut-il pour autant les laisser nous envahir ? Il est essentiel de pouvoir calmer notre colère pour nous faire entendre, de ne pas nous faire mal suite à une dispute, d'atténuer notre joie si elle est inopportune, d'apprivoiser nos angoisses et de gérer nos conflits, plutôt que de nous

emporter et de détruire les liens qui comptent. Apprendre à vivre mieux avec nos émotions nous rend moins vulnérable aux difficultés de la vie, fluidifie nos relations et améliore notre bien-être. Écrit par un tandem d'experts, ce livre très concret vous offre toutes les clés pour ne plus être le jouet de vos émotions. Et en tirer le meilleur parti !

Vivre mieux avec ses émotions,

Martin Desselles et Moira Mikolajczak, Odile Jacob

Émois en moi



Quand la paix nourrit



Le secret de la méthode Ho'oponopono ? Le pouvoir de la simplicité associé à la force des mots. La méthode Ho'oponopono vue et expliquée par Josaya traduit quatre principes de base, quatre petites phrases qui reviennent comme une litanie. La méthode est si simple que Josaya avertit : « Au début, cela peut vous faire sourire... Ne vous inquiétez pas, plus vous découvrirez de résistances en vous-même, plus cette technique sera profitable et efficace. » Josaya n'en néglige pas pour autant toutes les valeurs qui ont fait la renommée de Ho'oponopono. Dans ce livre, une grande place

est réservée à la philosophie Huna, à la pensée de Mornah

Simeona, à celle du Dr Hew Len, car « en intégrant d'anciennes convictions, la méthode Ho'oponopono propose un système de guérison révolutionnaire : personne ne guérit personne, mais chacun se guérit soi-même ». Imaginez ce que pourrait être votre vie affranchie du passé, de toutes les erreurs commises à ce jour, des mauvais sentiments et des pensées négatives. Libéré, vous pourriez découvrir votre potentiel et rétablir la paix en vous.

Ho'oponopono - La paix commence à partir de vous,

Josaya, Macro Éditions



Aborder par l'histoire personnelle les souffrances du corps. Le corps garde en lui les souvenirs enfouis de vos souffrances d'enfant, de fœtus, et même parfois de celles de vos parents et de vos ancêtres. Imprimées dans les muscles, les os et jusque dans la chair, ces douleurs résonnent dans votre corps

et se réveillent au fil des événements de la vie.

Trouver et comprendre les racines de ce qui vous fait souffrir, vous en libérer en agissant concrètement sur le corps pour le réparer, afin de ne plus subir votre histoire.

Votre corps a une mémoire, Myriam Brousse, Marabout

Être zen

